



Unternehmenskommunikation, Krombach 3, 9100 Herisau

An die Empfängerinnen und Empfänger der  
SVAR Medienmitteilungen

**Avelina Stürm**  
Sachbearbeiterin  
Tel. 071 353 84 07  
avelina.stuerm@svar.ch

Herisau, 2. Oktober 2023

### **Medienmitteilung Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden**

Frei zur Veröffentlichung

**Öffentlicher Vortrag am 11. Oktober 2023 im Psychiatrischen Zentrum AR zum Thema  
«Resilienz – Was macht uns stark?».**

**Im Rahmen des öffentlichen Vortrages vom Mittwoch, 11. Oktober 2023 um 19.00 Uhr, welcher im  
Krombachsaal des Psychiatrischen Zentrums AR stattfindet, referiert Dr. med. Mirjana Vidakovic,  
Chefärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, über das Thema «Resilienz – Was macht uns  
stark?». Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht nötig.**

Was ist Resilienz? Die einfache Antwort dazu wäre: Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten – eine ausgeprägt lebensmutige Haltung. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor. Das ist jene Lesart, die man in Ratgebern findet oder auf Wochenendseminaren zur besseren Bewältigung von Krisen hört. Doch Wissenschaftlern reicht diese einfache, etwas voreilige Deutung von Resilienz nicht aus. Die Antwort auf die Frage, was Resilienz sei, ist komplizierter, und auch noch nicht abgeschlossen. Hinter der Resilienz stecke keine geheimnisvolle Kraft, sondern ein komplexer psychischer Mechanismus aus vielen einzelnen Faktoren, von denen manche bekannt sind, andere noch nicht. Daher lautet eine vorsichtig anmutende Erklärung aus der Forschung: Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen.

Die innere Widerstandskraft ist sehr unterschiedlich stark ausgeprägt. Was dem einen Menschen wie eine erdrückende Belastung erscheinen mag, etwa ein Umzug in eine neue Stadt, mag dem anderen gar keine Mühe bereiten, ja ihm sogar eine willkommene Herausforderung sein. Diese Unterschiede treten auch zutage, wenn die Bedingungen der Umgebung ähnlich sind (zumindest auf den ersten Blick).

Dr. Vidakovic geht in ihrem Referat vertieft auf das Thema ein und beantwortet im Anschluss an ihre Ausführungen Fragen aus dem Publikum.



### **Dr. med. Mirjana Vidakovic**



Dr. med. univ. Mirjana Vidakovic ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH mit dem Schwerpunkt Psychiatrie und Psychotherapie der Suchterkrankungen. Seit November 2021 ist Dr. med. M. Vidakovic im Spitalverbund AR tätig, zuerst als Leitende Ärztin und Stv. Chefärztin und ab 01.01.2022 als Chefärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, sowie als Leiterin des psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden.

Zuvor war sie knapp 7 Jahre als Leitende Ärztin und Stv. Chefärztin in Clenia Littenheid tätig gewesen. Den Facharztstitel hat Frau Dr. Vidakovic in Deutschland erworben.

### **Ausblick**

Der nächste öffentliche Vortrag des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden zum Thema "Kniegelenksarthrose – was kann ich tun?" findet am Mittwoch, 15. November 2023 um 19.00 Uhr im Spital Herisau statt. Referieren wird Dr. med. Alexander Ewers, Oberarzt mbF vom Departement für Chirurgie.

### **Weitere Auskunft**

Avelina Stürm, Sachbearbeiterin Unternehmenskommunikation SVAR, 071 353 84 07,

[kommunikation@svar.ch](mailto:kommunikation@svar.ch)

### **Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden**

Der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden (SVAR) stellt in Herisau (AR) mit dem Akutspital und dem Psychiatrischen Zentrum AR die medizinische Grundversorgung für die Bevölkerung im Kanton Appenzell Ausserrhoden sicher und ist auch für einen grossen Teil der Bevölkerung der umliegenden Region die erste Anlaufstelle. Die SVAR Kliniken und Abteilungen versorgen die Bevölkerung rund um die Uhr mit medizinischen Leistungen. Der SVAR behandelte im vergangenen Jahr gesamthaft 6'271 Patientinnen und Patienten stationär sowie 54'174 ambulant. Mit mehr als 660 Mitarbeitenden ist der SVAR einer der bedeutendsten Arbeitgeber im Kanton. Besuchen Sie den SVAR auch auf [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [LinkedIn](#), oder [www.spitalverbund.ch](http://www.spitalverbund.ch).